

漸進式肌肉鬆弛法 (Progressive Muscle Relaxation)

漸進式肌肉鬆弛法(PMR)是既容易使用，又具效能的鬆弛方法。

PMR的方法是讓受訓者循序漸進地收緊及放鬆身體不同的肌肉，以達至由生理系統鬆弛的狀態，帶動心理上的減壓作用。

一般在輔導或減壓所用的PMR是無須配合音樂的，但科學研究*顯示若能配合適當的音樂，效果會更佳。有見及此，本中心總監彭嘉華先生製作了Sound Relaxation 1 減壓音樂CD，配以廣東話的引導指示，加強減壓效果。

每組肌肉可收緊及放鬆二至四次，每次約為15至20秒。以下就是一般PMR練習的圖示。

*Robb, S.L. (2000). Music assisted progressive muscle relaxation, progressive muscle relaxation, music listening, and silence: a comparison of relaxation techniques. *Journal of Music Therapy*, XXXVII (1), 2-21.



開始及鬆弛狀態



1. 手部



2. 前臂



3. 後臂



4. 背及後頸



5. 肩膊



6. 面部



7. 前頸



8. 胸腹



9. 腿部



10. 腳掌